

සදහම් මග හඳුනා ගනිමු.

බුදුදහමේ දැක්වෙන සෑම දහම් පදයකින් ම අපට මගපෙන්වන්නේ දුකින් නිදහස් වීමේ මාවතයි. දාන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා වශයෙන් මෙන් ම සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂා වශයෙන් ද සදහන් සෑම අනුශාසනයකින් ම මේ සදහා මග පෙන්වයි. එම දහම සිහිනුවණින් හා ශ්‍රද්ධාවෙන් ශ්‍රවණය කොට අප සිත්හි ධාරණය කරගත හොත් එයින් අමිල ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමේ භාග්‍යය උදාවේ. අප ජීවිත තුළින් ලබන නියම හරය එලය ප්‍රයෝජනය වන්නේ ශ්‍රවණය කළ එම දහම උපරිම ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් තම ජීවිතට සම්බන්ධ කර ගෙන මේ ජීවිතය තුළ දී ම එහි ප්‍රතිඵල අත් විඳීමයි. එය ජීවිතයට සම්බන්ධ කරගත් ප්‍රමාණයට අපට දුකින් නිදහස් වීමට අවස්ථාව උදාවේ. එය තමාට යහපතක් මෙන් ම තමා වටා සිටින ඥාතී මිත්‍රාදීන්ට ද ආදර්ශයක් ආශීර්වාදයක් මෙන් ආභාසයක් වනු ඇත. මියගිය ඥාතීන්ට මෙන් ම දෙවියන් සහිත සත්පුරුෂ ලෝකයට එම මහඟු යහපත් සිදු කර දේ. අප ජීවිත තුළදී සිදු කරන අන් සියලු දේට වඩා ධර්මය හැසිරීමෙන් ඉක්මනින් ම ප්‍රතිඵල අත්දැකීමටත් එමගින් උසස් මානසික සුවයක් උදාකර ගැනීමටත් අවස්ථාව උදා වේ.

අංගුත්තර නිකායෙහි අභිඤ්ඤා සූත්‍රයෙන් සදහම් මගෙහි සම්පූර්ණ කළ යුතු පියවර පිළිබඳ පැහැදිලි විස්තරයක් සදහන් වේ. ඒ අනුව නුවණැත්තකු විසින් තම නුවණින් සිදු කළ යුතු ප්‍රධානතම කරුණු හතරක් දක්වා තිබේ. එනම්,

1. නුවණින් අවබෝධ කළ යුත්තේ පංච උපාදානස්කන්ධයයි (රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන අංග).
2. නුවණින් ප්‍රභීණ කළ යුත්තේ අවිජ්ජා හා භවතණ්භාවයි.
3. නුවණින් වැඩිය යුත්තේ සමථ - විදර්ශනා දෙකයි.
4. නුවණින් සාක්ෂාත් කළ යුත්තේ විජ්ජා විමුක්ති දෙකයි.

ධර්ම ශ්‍රවණය කිරීමේ දී හා එම දහම අප ජීවිත තුළින් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී මෙම කරුණු කෙතෙක් දුරට ඉටු වෙනවා ද යන්න පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධ අප තුළ නිරතුරුව පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ.

බුදු දහමින් නිබදව අපට අනුශාසනා කරන්නේ සැබෑ සතුට සැනසුම ලබන ආකාරයයි. එනම් දුකින් නිදහස් වීමේ මාවතයි. දුකින් නිදහස් වීමට නම් පවත්නා දුක හඳුනා ගැනීම මුලින් ම සිදු කළ යුතු ය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ප්‍රිය විප්‍රයෝග, අප්‍රිය සංයෝග ආදිය බුදුදහමේ දුක වශයෙන් සරලව දක්වා තිබුණ ද දුකෙහි මූලික පදනම වශයෙන් බුදුදහමෙහි දැක්වෙන්නේ පංචුපාදානස්කන්ධයයි. එනම් අප ඇස්, කන්, නාසාදි ඉන්ද්‍රියවලින් රූප, ශබ්ද, ගන්ධාදිය ඔස්සේ අත්දැකීම් ලැබීමේදී රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය ක්ෂණිකව හටගෙන නිරුද්ධ වන බව නොදන්නා ස්වභාවයයි. මෙහි යථා ස්වභාවය වඩ වඩාත් තේරුම් ගැනීම තුළින් අවිද්‍යාව දුරුවන අතර එපමණට ලොවට ඇති ඇල්ම දුරු වේ. මෙම අවබෝධයත් සමග දුකින් නිදහස්වීමේ මාවත හඳුනාගෙන සමථ - විදර්ශනා නමැති මාවත ඔස්සේ පිළිවෙත් පුරමින් විද්‍යා විමුක්තිය සාක්ෂාත් කර ගැනීම සදහා අප්‍රමාදීව කටයුතු සිදු කරයි.

මෙලෙස දුකින් නිදහස් වීමේ දී අප ඊට අදාළ ප්‍රමාණවත් දැනුමක් ලැබිය යුතු ව ඇත. ඒ සදහා ප්‍රඥාව වැඩිමට හේතු වන කරුණු වශයෙන් බුදුදහමෙහි දැක්වෙන

1. කළ්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය
2. සද්ධර්මශ්‍රවණය
3. යෝනිසෝ මනසිකාරය
4. ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාව (වුඩ්චී සුත්ත, සං.නි.)

යන කරුණු හතර හැකිතාක් තම ජීවිතය තුළ දියුණු කර ගැනීමට උත්සාහවත් විය යුතු ය. ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයෙහි පටන් අවසානය දක්වා ම මෙම අංග හැකිතාක් දුරට වර්ධනය වන අයුරින් තම දෛනික ජීවන රටාව කළමනාකරණය කර ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ. ඒ අතර කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන්නේ දක්ෂ බව (සක්කෝ), සෘජු බව (උජු ව), වඩාත් සෘජු බව (සුජු ව) වශයෙන් සදහන් ගුණාංග හැකිතාක් දුරට තම ජීවිතය තුළින් ක්‍රියාත්මක කිරීමට උනන්දු විය යුතු ය. තව ද සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි කාය, වේදනා,

චිත්ත, ධම්ම යන ස්ථාන හතරෙහි නිතර සිහිය පිහිටුවා ගනිමින් සතිමත් බව නීතිපතා මොහොතක් පාසා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට අප දක්ෂ වුවහොත් ප්‍රතිඵල ලැබීම ඉක්මන් වේ.

තවද අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයෙහි එන අවිජ්ජා සූත්‍රයෙහි සඳහන් විද්‍යා විමුක්තිය සාක්ෂාත් කර ගැනීම දක්වා යන ගමන් මගෙහි පසු කළ යුතු පියවර පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් සහිත ව සිටීම ද බෙහෙවින් වැදගත් ය. ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි දී අප විසින් සපුරා ගත යුතු අංග භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉතා පැහැදිලිව අනුපිළිවෙළින් විස්තර කරති. එනම්:

1. කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය
2. සද්ධර්මශ්‍රවණය
3. ශ්‍රද්ධාව
4. යෝනිසෝ මනසිකාරය
5. සතිසම්පජ්ඤ්ඤය (සිහිය හා නුවණ)
6. ඉන්ද්‍රිය සංවරය
7. ත්‍රිවිධ සුවර්තය
8. සතර සතිපට්ඨානය (කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යන සිව් කැන්හි සිහිය පිහිටුවා ගැනීම)
9. සත්ත බොජ්ඣංග (සති, ධම්මවිචය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා)
10. විද්‍යාවිමුක්තිය

බුදුදහමෙහි සඳහන් පරිදි මෙලොව උපන් බුද්ධිමත් වාසනාවන්ත මිනිසුන්ගේ ප්‍රධාන ජීවිත අභිලාශය විය යුත්තේ විද්‍යාවිමුක්තිය සාක්ෂාත් කර ගැනීමයි. එනම් දුකින් මිදීමට අවශ්‍ය කරන දැනුම හා එම දැනුම උපයෝගී කර ගනිමින් මානසික දුක් සමුදායයෙන් වහ වහා නිදහස් වීමයි. ඒ සඳහා කාලයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගනිමින් අප්‍රමාදීව කාලය ගත කළ යුතු ව ඇත.

බුදුරදුන්ගේ අනුශාසනය නම් විෂයෝර සර්පයන් සිව් දෙනෙක් නිරතුරුව අපව ලුහුබදිමින් එති. එනම් ජරාව (මහලුබව), ලෙඩරෝග, මරණය හා ප්‍රිය විප්‍රයෝග නමැති සර්පයන් සිව් දෙනා සෑම මොහොතක් පාසා ම අපව දුකට පත් කිරීමට අප වෙත ළඟා වෙමින් සිටිති. එම සර්පයන් සිව් දෙනා නමැති දුකින් නිදහස් වීමට ධනය, අධ්‍යාපනය, ඤාති මිත්‍රාදීන් ඇතුළු කිසිවකින් පිහිටක් නොමැති ඒ සඳහා ඇති එක ම මාවත සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව ඔස්සේ තම තුන්දොර මෙහෙයවමින් අප්‍රමාදී ව සිත වැඩිමෙහි ක්‍රියාදාමයක නිරත වීමයි. තමා පිහිටක් කර ගනිමින් (**අත්තදීපා විහරථ භික්ඛවෙ, අත්තසරණා**) අන් බාහිර දෙයක් පිහිට කර නොගමිනිමින් (න අඤ්ඤසරණා), ධර්මය පිහිටක් කර ගනිමින් (**ධම්මදීපා විහරථ භික්ඛවෙ, ධම්මසරණා**, මහාපරිනිබ්බාන සුත්ත, දී.නි.2) ධර්මය සරණක් කර ගනිමින් අප්‍රමාදීව ධර්ම මාර්ගයෙහි හැසිරෙන ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ අපව නිරතුරුව දෙධර්සවත් කළහ. අප වෙනුවෙන් අනන්ත සසරෙහි අපමණ කැපවීමක් සිදු කළ බුදුරජාණන් වහන්සේට අප දක්වන සැබෑ ගෞරවය සැලකිල්ල නම් උන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්ම මාර්ගය ඔස්සේ සිත, කය, වචනය නිරතුරුව මෙහෙයවීමයි. ඒ අතර අන් අයට ද මෙම ධර්ම මාර්ගය කියා දෙමින් ඔවුන් ද මේ සදහම් මාවතට ප්‍රවේශ කරවීමයි.

ලොවට අපමණ කරුණාධ්‍යානයකින් යුතුව මහා ප්‍රඥාවෙන් ක්‍රියා කළ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ලෝක සත්ත්වයා වෙත මාර්ග දෙකක් දේශනා කරති. එනම් ස්වර්ග මාර්ගය හා මෝක්ෂ මාර්ගයයි. අනුසෝතගාමී මාවතක් අනුව ධර්ම දේශනා කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ ආරම්භයෙහි ස්වර්ග මාර්ගය විස්තර කරති. ස්වර්ග මාර්ගය තුළින් දෙව් මිනිස් දෙගතියෙහි යළි ඉපදීමට හේතුවෙන් කුසල මාර්ගය පැහැදිලි කොට තිබේ. එනම් දාන, ශීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියාවලින් ජීවිතය සරු කර ගැනීමයි. අප හමුවෙහි ඇති ප්‍රධානතම අභියෝගය වන්නේ මරණින් මතු දුගතියට වැටීමට ඇති අවකාශයයි. එමනිසා නුවණැත්තකුගේ ජීවිතයේ ප්‍රධානතම කාර්ය විය යුත්තේ මරණින් මතු අපායට නොවැටී සුගතියට යා හැකි පරිදි තම මානසිකත්වය නිරතුරුව පවත්වා ගැනීමයි. සුගතියෙහි සැප විඳිමින් වුව ද සසර සැරිසැරීම බුදුදහමින් අගය නොකෙරේ. ඊට හේතුව එය ස්ථිර ස්වභාවයක් නොව අතර යළි දුගතියට වැටීමට අවකාශ ඇති බැවිනි. එම නිසා දුකින් නිදහස් වීමේ ස්ථිර මාවත ද බුදුදහමින් අවධාරණය කෙරේ. ඒ අනුව දේශිත මෝක්ෂ මාර්ගයෙන් සිදු කෙරෙන්නේ සසර දුකින් සදහට ම නිදහස්වීමට ඉවහල්වන පරිදි දුක හටගැනීම හා නිරුද්ධ වීම පිළිබඳ පටිච්චසමුප්පාදය

පදනම් කරගත් අනිත්‍යතාව පිළිබඳ පැහැදිලි කොට ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙහි යෙදවීමයි. ඒ අනුව මූලදී කුසලාකුසල කර්ම ස්වභාවය තේරුම් ගෙන කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨියෙහි පිහිටා ඉන්පසු හේතුඵල දහම සංඛ්‍යාත අනිත්‍යතා පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි අප්‍රමාදීව නියැලීමයි. මෙම දහම් මගෙහි පවත්නා සුවිශේෂත්වය වන්නේ එය ආරම්භ කළ මොහොතෙහි පටන් එහි ප්‍රතිඵල තම ජීවිතය තුළින් දැකීමට හැකිවීමයි. ඒ සමග ම නිරාමිස සුවයක් හටගන්නා අතර මෙම ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි ඉදිරිය කරා යාමට දැඩි උනන්දුවක් ද හටගනී. එතෙක් බාහිර ලෝකය වෙතින් සතුට සැනසුම සොයා ගිය අප තම ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය තුළින් ම සතුට ලැබෙන මාවත හඳුනා ගනී.

අප ජීවිතයේ කෙතෙක් දුරට සැප විදිනවාද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකයක් නම් අප රැස් කර ඇති පින්වල ප්‍රමාණයයි. එනම් පින්කම් කොට ඇති පමණට ජීවිතයේ සැප ලැබේ (**සුඛො පුඤ්ඤස්ස ඉච්චයො**, ධම්මපද). එක් අතකින් අතීතයේ රැස්කළ පින්කම්වල ආනිසංස මීට හේතුවන අතර අනෙක් අතින් මේ ජීවිතය තුළ සිදු කරන පින්කම්වල අනුසස් දිට්ඨධම්මවේදනීය වශයෙන් මෙලොව දී ම අත්වේ. පින්රැස් කරන ආකාර තුනකි. එනම් දාන, සීල, භාවනා වශයෙනි. ඒ අතුරින් '**ජීවිතයට පින් රැස් වන පහසු ම වේගවත් ම සාර්ථක ම ක්‍රමය භාවනාවයි**'. කිසියම් භාවනාවක් නිරතුරුව වැඩීමට හුරු වුවහොත් එදිනෙදා ජීවිතයේ කටයුතු සාර්ථකව සිදු කර ගන්නා අතර පිනිත් පොහොසත් වීමට ද අවකාශ සැලසේ. දිනකට ස්වල්ප වේලාවක් හෝ භාවනාවක් වැඩීමෙන් එම තැනැත්තාගේ ජීවිතයෙහි පැහැදිලි වෙනසක් දක ගත හැකි ය. එය නොකඩවා දිගුකලක් ක්‍රමයෙන් දියුණු වන අයුරින් සිදු කළ පමණට එහි ශක්තිය ආනිසංසය වඩාත් ප්‍රබල වේ. භාවනාවේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් එක් අතකින් තමාගේ පුණ්‍ය මහිමය ශක්තිමත් වන අතර අනෙක් අතින් බාහිර අරමුණුවලින් එන සිත්පීඩාවලින් දුක් නොවන ආධ්‍යාත්මික ශක්තියක් ද වර්ධනය වේ.

විමුක්තියට හෙවත් දුකින් නිදහස් වීමට පත්වීමේ ආකාර පහක් පිළිබඳව විමුක්තායතන සූත්‍රයෙහි දක්වේ. එනම්:

1. ධර්ම ශ්‍රවණය
 2. ධර්ම දේශනය
 3. ධර්ම සජ්ඣායනය
 4. ඇසු ධර්මය නුවණින් ධර්ම මෙනෙහි කිරීම
 5. භාවනාව
- (විමුක්තායතන සූත්ත, අං.නි. 3, 32-36 පිටු)

මෙම ක්‍රමවේද පහ ම ධර්මය අවබෝධ වීමටත් විමුක්තිය සාක්ෂාත් කර ගැනීමටත් උපකාරී වන අවස්ථා වශයෙන් බුදුදහමෙහි දක්වේ. ධර්මශ්‍රවණය, ධර්ම දේශනය, ධර්ම සජ්ඣායනය මෙන් ම ධර්ම සම්මර්ශනය ද නිවන් දැකීමේ දොරටු වශයෙන් සඳහන් ව තිබේ. ධර්මය පිළිබඳව ඉහත අවස්ථා අනුව කටයුතු කරන සෑම මොහොතක ම මනා සිහියෙන් යුතුව සිදු කළහොත් ඒ හැම කටයුත්තක් ම භාවනාවක් වැඩෙන අයුරින් සිදු කිරීමට අවස්ථාව සැලසෙන අතර එය උපරිම කුසලයක් ධර්මාවබෝධයක් ඇති වන අයුරින් සිදු කිරීමටත් අවස්ථාව සැලසේ. භාවනාවෙන් තොර ධර්මශ්‍රවණයක් නොමැති බව දහමෙහි සඳහන් වන්නේ එබැවිනි. ඒ අනුව පෙනී යන්නේ හුදෙක් කිසියම් නිශ්චිත ඉරියව්වක ඉඳගෙන භාවනා කිරීම නිවන් දැකීමේ එක ම ක්‍රමය නොවන බවයි. විශේෂයෙන් මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය (දී.නි. 2) අනුව සලකා බැලීමේ දී පෙනී යන්නේ අප දෛනික ජීවිතයෙහි සිදු කරන සෑම කටයුතුත්තක් මෙන් ම සිතට නැගෙන සෑම සිතිවිල්ලක් පිළිබඳවම මනා සතිමත් බවකින් සිටිය හොත් ඒ සියල්ල භාවනා කමටහත් කරගත හැකි බවයි. මූලදී සඳහන් කළ පරිදි අප සිදු කරන මේ සියලු කටයුතුවලින් අප තුළ දියුණු විය යුත්තේ සිහිය හා නුවණයි. දිනපතා ගතකරන ජීවිතයෙහි හැකිතාක් දුරට සිහිය හා නුවණ වැඩෙන අයුරින් ඒ හැම කටයුත්තක් ම කිරීමට අප දක්ෂ වුවහොත් ඒ හැම මොහොතක ම ප්‍රඥාව දියුණු වන අතර දුකින් නිදහස්වීමට අවශ්‍ය ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය වර්ධනය වේ.

භාවනාව තුළින් විශේෂයෙන් සිදු කෙරෙන්නේ දුකින් නිදහස් වීමට අවශ්‍ය කටයුතු ක්‍රමානුකූලව සම්පූර්ණ කිරීමයි. එනම් සිතට නැගෙන අකුසල අරමුණුවලින් සිත මුදවා කුසල අරමුණුවල සිත භාවිත කොට සිතෙහි පිරිසිදු බව ක්‍රමයෙන් දියුණු කොට කිසිදු අරමුණකින් සිත පීඩාවට පත් කළ නොහැකි තත්ත්වයකට අපේ සිත ශක්තිමත් කිරීමයි. කිසියම් කුසල අරමුණක යළි යළිත් සිත පුරුදු පුහුණු කිරීම භාවනාවේ ප්‍රධාන

අරමුණයි (භාවේනි කුසලධම්මේ ආසේවනි වඩ්චේනි ඒනායානි භාවනා). බුදුදහමට අනුව සමථ හා විපස්සනා යනුවෙන් භාවනා ක්‍රම දෙකකි. මෙය විත්ත භාවනා, පඤ්ඤා භාවනා නමින් ද හැඳින්වේ (ජවා සුත්ත, සං.නි.1).

සමථය හෙවත් සිත තැන්පත් කර ගැනීමට හේතුවන භාවනා ක්‍රම රැසක් බුදුදහමෙහි සඳහන් වේ. දස අනුස්සති (බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ, සීල, වාග, දේව, මරණ, කාය, ආනාපාන, උපසම), දස අසුභ (උද්ධුමානක, විනීලක, විපුබ්බක, විච්ඡිද්දක, වික්ඛායිතක, වික්ඛිත්තක, හතවික්ඛිත්තක, ලොහිතක, පුලවක, අට්ඨික), දසකසිණ, (පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, නීල, පීත, ලෝහිත, ඕදාක, ආලෝක, ආකාස), සතර ආරුප්ප (ආකාසානඤ්චායනන, විඤ්ඤාණඤ්චායනන, ආකිඤ්චඤ්ඤායනන, නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායනන) සතර බ්‍රහ්ම විහරණ (මෝත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා), ආහාරයෙහි පටික්කුල සංඥා, වතුධාතු වච්චාන (පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ) යනුවෙන් දැක්වෙන භාවනා ක්‍රම 40ම මුලින් ඉලක්ක කොට ඇත්තේ සිහිය හෙවත් සතිය දියුණු කිරීමෙන් සමථය ඇති කර ගැනීමටයි. මුල දී මේ භාවනාවලින් කැමැති ඒවා ප්‍රගුණ කොට අන්තදා බැලිය හැකි අතර පසුව තම වර්තයට වඩාත් උචිත, තමාට පහසු භාවනා අරමුණුක වැඩිපුර යෙදීමට උත්සාහ ගැනීම සමාධිය දියුණු කරගැනීමට පහසුවකි. එලෙස සමාධිමත් වූ සිතින් පඤ්ච උපාදානස්කන්ධයේ හටගැනීම (සමුදය) හා නිරුද්ධවීම (වය) නුවණින් සලකා බැලීම විපස්සනා භාවනාවෙන් සිදු කෙරේ.

භාවනාව ආරම්භ කිරීමේ දී තමාගේ කය, ඇඳුම් පැලඳුම් මෙන් ම අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම මානසික ඒකාග්‍රතාවට බෙහෙවින් වැදගත් වේ. ඉන්පසු සිතෙහි තැන්පත් බව වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා පන්සිල්, අටසිල් වැනි කිසියම් සීලයක් සමාදන් වීම ද තම භාවනාවට පහසුවකි. දිනපතා භාවනා කිරීමේ දී තම නිවසෙහි දී භාවනා කරන්නේ නම් මුලින් බුදුරදුන්ට මල්පහන් ගිලන්පස ආදිය පුදා බුදුන් වැඳ භාවනාව ආරම්භ කිරීම වඩාත් ප්‍රතිඵලදායක මෙන් ම භාවනාව සාර්ථක වීමට ද හේතු වන්නකි.

ක්‍රමන හෝ භාවනාවක් සිදු කිරීමේ දී සිහිය පිහිටුවා ගත යුතු ස්ථානය පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් හා භාවනාවක් සමග සම්බන්ධ කොට ගෙන නිරතුරුව එය භාවිත කිරීම ද විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණකි. සිහිය අහිමුව පිහිටුවා ගෙන (පරිමුඛං සති උපට්ඨපෙක්ඛා) යනුවෙන් ධර්මයෙහි දැක්වෙන්නේ මෙයයි. එනම් භාවනාව ආරම්භයේ දී ම නාසයේ කෙළවර හෝ මුඛයෙහි උඩතොල (නාසිකග්ගේ වා මුඛනිමිත්තේ වා) ආශ්‍රිත ස්ථානයෙහි තම අවධානය සිහිය පිහිටුවා ගැනීම බෙහෙවින් වැදගත් වේ. බොහෝ විට අප අසා ඇත්තේ සිහිය අඛිමුඛ කර ගැනීම ආනාපානසති භාවනා කරන අවස්ථාවේ පමණක් කළ යුතු දෙයක් වශයෙනි. එහෙත් ආනාපානසති භාවනාවට පමණක් නොව කුමන භාවනාව කළ ද 'සති නිමිත්ත' හඳුනා ගෙන ඒ පිළිබඳ විශේෂ අවධානය සහිත ව තමන් සිදු කරන කුමන හෝ භාවනාවක් වැඩිමත් භාවනාවෙන් නැඟී සිට වෙනත් කටයුතු කරන අවස්ථාවන්හි දී ද හැකිතාක් දුරට සති නිමිත්ත අත නොහැර සිටීමත් තමාගේ සතිමත් බව වේගවත් ව දියුණු කර ගැනීමට මහත් උපකාරයක් වනු ඇත. මෙමනි භාවනා ආදි සෙසු භාවනාවලදී ද නාසය අග හෝ උඩු තොල ආශ්‍රිතව සිහිය පිහිටුවා ගනිමින් ම මෙන් වැඩිම වැදගත් වේ.

අපගේ සිතට නිතර විත්තපීඩා පැමිණෙන්නේ අන්අයගේ අඩුපාඩු, වැරදි පිළිබඳ ඇතිවන සිත් රිදීම් හේතුවෙනි. මෙයින් සිත මුදවා ගැනීම සඳහා ආරම්භයේ මෙමනි භාවනාව පුරුදු කිරීම සිත පිරිසිදු කර ගැනීමට මෙන් ම සිත්පීඩා රැසකින් නිදහස් වීමට ද බෙහෙවින් උපකාරී වේ. ප්‍රථමයෙන් තමාට ම මෙන් සිත වඩා අනතුරුව තමාට හිතවත්, මැදහත්, අහිතවත් අන් අය කෙරෙහි ද ක්‍රමානුකූලව යළි යළිත් මෙන් සිත පුරුදු කිරීමෙන් අන් අය කෙරෙහි පවත්නා අමනාපය ගැටීම ක්‍රමයෙන් පහව යේ. එපමණක් නොව මෙමනි දියුණු වූ පමණට කරුණාව, මුදිතාව, උපේක්ෂාව යන සෙසු ගුණාංග ද වැඩිදියුණු වේ. එනම් අන් අයගේ දුකෙහි දී පිහිට වීම, අන් අයගේ සැපතේ දී සතුටු වීම (ඊර්ෂ්‍යා නොකිරීම), දුකසැප දෙක සම ව විඳ දරා ගැනීමේ හැකියාව නම් වූ උපේක්ෂාව යන ගුණාංග ද වර්ධනය වේ. දෛනික ජීවිතයෙහි සිතට නැගෙන මානසික ආතතිය, අසහනය, අසතුට, නොඉවසීම, ඊර්ෂ්‍යාව වැනි සිත පීඩාවට පත්වන සිතිවිලි රැසකින් නිදහස් වීමට මෙමනි භාවනාවෙන් සැලසෙන යහපත ඉමහත් ය. ජීවිතයේ ශාන්ත සැනසුම් මාවක වෙත ගමන් කිරීම ආරම්භයේ දී මෙමනි භාවනාව වඩන ලෙස කරණිය මෙන්ත සූත්‍රයෙහි දක්වා ඇත්තේ මේ නිසා ය. අප කෙතෙක් දුරට නිවී සැනහෙන මාවතක ගමන් කරනවාද යන්න තීරණය කෙරෙන්නේත් අප කෙතෙක් දුරට බුදුරදුන්ගේ සදහම් පනිවුඩය අප ජීවිතයට ක්‍රියාත්මක කරනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන්නේත් අප මෙමනි

භාවනාව පුරුදු පුහුණු කරන ප්‍රමාණය අනුවයි. එමනිසා දුකින් නිදහස් වීමේ මාචන වැටී ඇත්තේ මෙෙත්‍රී භාවනාව ඔස්සේ බව අප විසින් නිතර සිහි තබා ගත යුතු කරුණකි. එය වචනයට පමණක් සීමා නොකොට තම ජීවිතය තුළින් සජීවී කරගැනීමට ද උත්සාහ ගත යුතු ය. මෙෙත්‍රී භාවනාව වැඩීමෙන් උපදවා ගන්නා මානසික ශක්තිය හා අනුසස්චල ප්‍රතිඵල අතැතිව ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි ඉදිරිය කරා පියවර නැගීම නුවණැති ශ්‍රාවකයාට ඉමහත් පහසුවකි. මෙහි ප්‍රතිඵල සාංදෘෂ්ටික හා අකාලික වශයෙන් මෙලොවදී මේ මොහොතේදී ම අත්විඳිය හැකිය. නිවැරදි ලෙස මෙෙත්‍රී භාවනාවෙහි සිහිය පිහිටුවා ගැනීමෙන් මෙලොවදී තමන් සිදු කරන බොහෝ යහපත් කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීමට ආශීර්වාදයක් වේ. එලෙස ඇති කර ගන්නා විත්ත සමථය විපස්සනා භාවනාව කරා යොමු කර ගැනීමට ද අවකාශ සැලසේ.

භාවනා පුහුණුවේ දී එක් අතකින් මෙෙත්‍රීය, බුදුගුණ, දහම්ගුණ, සගගුණ ආදී කිසියම් කුසල අරමුණක් වැඩි වේලාවක් පුරුදු කොට සිතෙහි සනිමත් බව තුළින් තැන්පත් බව (**සමාධි**) ඇතිකර ගැනීම ද එලෙස සමාධිගත වූ සිතින් අනිත්‍යතාව මෙනෙහි කොට ප්‍රඥාව දියුණු කිරීම ද භාවනාවට අයත් වේ. ඒ අනුව බෞද්ධ භාවනාව ඉලක්ක කොට ඇත්තේ සිහිය (**සති**) හා නුවණ (**සම්පජ්ඣා**) වර්ධනය කිරීම සඳහායි. සමථ (**විත්ත**) භාවනා හා විපස්සනා (**පඤ්ඤා**) භාවනා යනුවෙන් ක්‍රම දෙකක් බුදුදහමින් නිර්දේශ කොට ඇත්තේ සිහිය හා නුවණ දියුණු කිරීමටයි. සමථ භාවනාවෙන් සිතෙහි තැන්පත් බවත් විපස්සනා භාවනාවෙන් ප්‍රඥාවත් දියුණු කෙරේ.

බුදුදහමට අනුව අපගේ දක්ෂතාව මැන බලන එක් කරුණක් නම් අපට කෙතෙක් දුරට එක කුසල අරමුණක වැඩි වේලාවක් සිත පවත්වා ගත හැකි ද යන්නයි. එලෙස තැන්පත් වූ සිතින් රූප, ශබ්දාදී අරමුණුවල පවත්නා අනිත්‍යතාව ක්ෂණිකව මෙනෙහි කළ හැකි නම් අප වඩාත් ම දක්ෂ වේ. මෙකී දක්ෂතා දියුණු වූ පමණට අප දුකින් නිදහස් වේ. ඒ අතර අන් අයට අපව දුකට සන්තාපයට පත් කිරීමේ අවස්ථා ක්‍රමයෙන් අවම වේ. මෙලෙස සිහිය හා නුවණ දියුණු කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් කිසිදු බාහිර අරමුණකින් අපගේ මානසික තැන්පත්බව, සතුට සොරා ගැනීමට නොහැකි වේ. මෙහි උසස් ම ප්‍රතිඵලයක් නම් තම ශරීරය වුව ද ලෙඩ වීමේ දී, මහලු වීමේ දී, මරණයේ දී, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමේ දී කිසිදු මානසික පීඩාවක් සිතට නොඑන පරිදි ස්ථාවර මානසික සුවයකට පත් වීමයි.

සිත ක්‍රමයෙන් සමාධිමත් බවට පත් වෙත් ම නිරතුරුව සිදුවන රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම හා නිරුද්ධවීම නුවණින් දකින්නට හැකි වුවහොත් අප සැබෑ දක්ෂයන් වනු ඇත. එහි දී ඇසෙන් රූප දැකීමේ දී කණින් ශබ්ද ඇසීමේ දී නාසයෙන් ගඳ සුවඳ විඳීමේ දී දිවෙන් රස විඳ ගැනීමේ දී ශරීරයෙන් පහස ලැබීමේ දී මනසින් අරමුණු මෙනෙහි කිරීමේ දී රූප, ශබ්දාදී වශයෙන් අරමුණු ලැබෙන්නේ ස්කන්ධ පංචකයේ එක්වීම නිසා බව නුවණින් දකින තැනැත්තා ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීමත් නිරුද්ධ වීමත් නුවණින් දැකීමෙන් පටිච්ච සමුප්පාදයට අනුගත වූ බුදුදහමේ සඳහන් අනිත්‍යතාව ක්‍රමයෙන් වටහා ගනී. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් ලෝකය පිළිබඳ ඇති ඇලීම ක්‍රමයෙන් දුරු වේ. ඇලීම දුරුවන විට ගැටීම ද දුරුවන අතර අටලෝ දහම අබියස කම්පා නොවන සිතක් ඇති කර ගැනීමේ නිරන්තර වැයමක නිරතවේ. මෙහි අවසාන ප්‍රතිඵලය දුකින් නිදහස් වීමයි.

සමථ හා විපස්සනා භාවනාවේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සෑම මොහොතකම ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම් හා නිරුද්ධ වීම් පෙර පසු නොවී ක්ෂණිකව දැකීමට තරම් දක්ෂ වුවහොත් මෙලොව වෙසෙන සැබෑම දක්ෂතම පුද්ගලයා ඔබ වනු ඇත. එහි දී ලෝකයේ සිදුවන කිසිදු දෙයකට කිසිදු මානසික පීඩාවක් ඇති නොවන පරිදි ස්ථාවර මානසික ශක්තියක් ඔබ ඇති කර ගත්තේ වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ බාහිය දාරුවීරියට (බාහිය සුත්ත, උ.පා.) දේශනා කළ පරිදි යමක් දුටු විට දැකීම් මාත්‍රය පමණක් ය, යමක් ඇසූ විට ඇසීම් මාත්‍රය පමණක් ය,... ආදී වශයෙන් නුවණින් දැකීමට ඔබ දක්ෂ වුවහොත් සියලු දුකින් නිදහස් වූ සුපිරි ම දක්ෂයා බවට ඔබ පත් වනු ඇත.

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !

(ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරය - පැසදිනා - බු.ව. 2559 බක් පොහෝ සීලභාවනා වැඩසටහන 04/05/2015)